

Apprendre à Grandir
Pour Apprendre à Réussir.

www.club-tout-reussir.com

Sommaire

Bonjour,

Vous lisez ces lignes, parce que comme moi, vous êtes persuadé, que nous pouvons améliorer notre vie ou tout du moins en changer, le parcours.

Peu connu ou mal connu, la pensée positive, le développement personnel, sont pourtant très important et font peur à de nombreuses personnes, parce que méconnu et ayant pendant de très nombreuses années ayant été la cible de nombreuses personnes bien-pensante.

Pourquoi, nous priver de ce soutient et ne pas l'utiliser pour nous et pour essayer de nous construire un avenir meilleur. Pourquoi devrions-nous refuser d'utiliser nos forces intérieures et nous priver de nos propres ressources.

Rien, n'est facile et au-delà de toute croyance c'est en soi, qu'il faut apprendre à puiser les forces qui peuvent influencer notre destin.

Aujourd'hui, vous avez entre les mains, le magazine Tout-réussir. Ce nom, n'a pas été choisi au hasard et il est le reflet de la pensé de ces lecteurs.

Vous découvrirez des articles, des chroniques, des idées de livre, d'audio, des histoires et des nouveautés qui seront ajoutées au fur et à mesure. La mise en place de ce magazine, n'est pas due au hasard. Il faut avoir la force de le mettre en place et de trouver l'énergie nécessaire à sa réalisation.

Cette énergie, c'est vous, fidèle lecteur qui me la donner, jour après jour, mois après mois, année, après année. Merci à vous de me suivre et de croire en un avenir meilleur pour vous.

Je vous demande d'être indulgent, avec moi et de me laisser le temps, pour que ce magazine puisse dans la mesure du possible, mieux répondre à vos attentes.

Il est aussi très important de comprendre que vous lecteurs venez d'horizon différents et de nombreux pays francophones.

Je ne peux tenir compte, de la situation individuelle de chacun, parce que c'est impossible pour moi, mon but n'est pas de le faire, mais simplement de vous apporter des informations et des messages, qui je l'espère sincèrement vous aideront.

Je vous souhaite une très bonne lecture et de trouver en vous les forces nécessaire à la réalisation de vos rêves.

Roland Mollé.

Introduction.

Vous avez entre les mains, le premier numéro du magazine, Tu Réussiras. J'espère que l'idée vous séduira et vous permettra de découvrir le développement personnel, la pensée positive, le chemin de la réussit, du succès, du bien-être ou de la paix intérieure. Bref de trouver dans ces lignes et pages, des choses qui vous seront utiles.

Il est vrai, que ce numéro est loin d'être parfait. Je vous demanderais donc d'être très indulgent.

Les numéros au fur et à mesure de leur parution s'amélioreront et vous découvrirez de nombreuses nouveautés.

Vous pouvez-vous aussi participer à cette aventure et publier des articles, ou un dossier sur un thème particulier du développement personnel, du coaching, du management, du bien-être ou du succès. N'hésitez pas à nous contacter.

Vous avez un produit qui pourrait être utile et vous aimeriez le faire découvrir, envoyer nous un message.

Si vous avez des remarques et des suggestions, n'hésitez pas à me les faire parvenir. Remarques et suggestions.

Les rubriques que vous pourrez découvrir au fil des numéros.

- Les pensées du mois.
- Développement personnel.
- Définition.
- Coaching, Management, Organisation.
- Sélection d'ouvrage.
- Des chroniques.
- Bien-être.
- Etc…

Je souhaite simplement que ce magazine vous soit utile, et qu'il vous permette de prendre simplement du plaisir à le lire.

Pensée du mois.

« Nous sommes les créateurs de l'univers et nous récoltons ce que nous semons. »

Anonyme

« Le bonheur est comme un parfum ; on le porte sur soi pour le faire respirer aux autres.»

Anonyme

« A force de trop regarder les problèmes, on ne voit plus les solutions.»

H. Desbois

"Gémir sur un malheur passé et disparu est le plus sûr moyen d'attirer un nouveau malheur."

Shakespeare

" Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. "

Confucius

Réussite et succès.

Avant de dire, je veux réussir, vous êtes, vous posez cette question, ou avez-vous déjà essayé de trouver une définition de la réussite.

Si vous ne l'avez pas fait, vous pourriez commencer par trouver une définition de la réussite.

Pour moi la réussite : c'est réaliser l'objectif que je me suis fixé.

Trop souvent au cours de mes recherches sur Internet, je me suis aperçu que la majorité des intervenants associe au mot réussite le mot argent.

Pour la majorité d'entre nous, nous confondons réussite et richesse. Je trouve ce parallèle trop réducteur et je voudrais dire que la réussite, c'est bien autre chose que devenir riche.

Vous devez apprendre à faire la différence.

La conséquence est bien souvent de gagner l'argent. Mais avant tout, c'est la réalisation d'un objectif.

Moralité : Penser à réaliser vos objectifs et à réussir avant de penser à gagner de l'argent. Sinon, cette façon de penser serait très néfaste à l'évolution de votre activité.

Je veux réussir.

Quelle bonne idée n'est-ce pas. Qui n'a pas rêvé un jour de réussir. Qui n'a pas rêvé d'avoir :

Un compte bien rempli,

- Une superbe voiture,
- Une villa au bord de la mer,
- Un chalet à la montagne,
- Une maison de maître à la campagne,

Qui n'a pas rêvé d'offrir cette superbe rivière de diamant à un être cher.

Ou, d'offrir des études à ses enfants…

Il me serait possible d'écrire des pages et des pages de rêves qui n'ont jamais été réalisés.

Alors que « **je veux réussir** » devrait être un résumé de plusieurs centaines de pages de rêves réalisés, mais il n'en est rien.

Pourquoi un tel gâchis et pourquoi si peu de personnes réalisent leur rêve.

Alors qu'il serait si simple de se prendre en main et de développer l'énorme potentiel qui sommeille en vous.

Simplement en vous rendant sur le site tout réussir et découvrir toutes les richesses qui vous attendent.

Je veux réussir est certainement une des phrases les plus pensées mais aussi une des phrases les plus vite oubliés.

Se dire « je veux réussir » et penser qu'on en a les moyens est une des plus belles choses.

Mais si vous ne faites pas suivre cette phrase d'actes concrets, elle ne sert à rien.

Je veux réussir doit être accompagné d'une véritable démarche qui vous mènera sur les plus hautes marches du succès.

Roland.

Un objectif pour réussir.

Pourquoi un objectif ?

Sans objectif dans la vie, on n'avance pas et parfois on recule.

Si vous voulez vraiment réussir, vous devez vous fixer des objectifs.

Une fois votre ou vos objectifs correctement identifiés vous pourrez vous concentrer sur les moyens de les atteindre.

- Établir une planification.
- Dégager du temps.
- Bannir les mangeurs de temps.
- Garder constamment près de vous, votre objectif.

Comment déterminer vos objectifs.

Vous allez vous mettre dans un endroit tranquille, sans télévision, radio, bruit ou élément perturbateur autour de vous.

Le mieux est de vous isoler.

- Prenez une feuille et un crayon.
- Fermez les yeux et concentrez-vous.

Déterminer les raisons pour lesquelles vous avez commencé.
Vous allez penser à ce que vous aimeriez avoir ou à ce que vous aimeriez faire.

- Vous offrir plus de choses et plus souvent,
- Augmenter vos revenus,
- Atteindre une certaine indépendance financière,
- Faire un voyage,
- Avoir une voiture,
- Être votre propre patron,

- Offrir des bijoux,
- Etc.

Notez tout ce que vous avez imaginé et estimez combien vous allez devoir gagner par mois pour y arriver.

Par exemple, vous avez estimé qu'avec 2000 € par mois vous pouvez vous offrir tout ce que vous avez imaginé.

La grandeur de votre objectif déterminera la grandeur de votre affaire.

À quoi vous sert votre objectif ?

Il vous empêchera de trouver des alibis négatifs.

- Je n'ai pas assez de temps,
- Je ne connais pas assez de monde,
- Je suis trop vieux,
- Si j'avais le mode d'emploi en français,
- Je ne sais pas comment faire,
- Ça ne va pas,
- Personne ne m'aide.

Il vous aidera à surmonter vos doutes et vos craintes.

- Ça ne marchera jamais,
- Contente-toi de ta situation,
- Attention, c'est illégal, je connais quelqu'un qui connaît quelqu'un qui m'a dit que…

Vous rencontrerez souvent des personnes peu encourageantes, qui vous trouveront toujours des arguments négatifs et qui entretiendront vos craintes.

Regardez ce que ces gens ont fait de leur vie et regardez ce que vous voulez faire de la vôtre.

Dans toutes ces situations, rappelez-vous toujours vos objectifs.

Comment atteindre votre objectif.

Pour atteindre vos objectifs, vous devez les organiser et surtout les définir avec précision.

- Vous devez être patient et apprendre à vous discipliner.
- Vous devez définir des priorités dans vos objectifs,
- Concentrer vos efforts sur un seul objectif à la fois.
- Tous vos objectifs que vous réalisez doivent être dirigés vers un Seul et unique but, la réalisation de votre objectif final.
- En avancent par étapes, vous découvrirez de nouveaux éléments auxquels vous n'aviez pas pensé au début.
- Planifier votre travail en différentes étapes correspondant à chacun de vos objectifs intermédiaires.
- Il est impératif de vous fixer des dates pour atteindre vos objectifs.

Les points clés pour atteindre vos objectifs.

- Soyez précis dans vos objectifs,
- Planifier vos objectifs,
- Concentrez-vous sur un seul objectif à la fois,
- Etablir des priorités,
- Soyez patient,
- Définir des objectifs réalisables,
- Ne sous estimez pas vos objectifs.

La Loi de l'Attraction :

Obtenir tout ce que vous souhaitez dans la vie par le pouvoir de votre propre esprit et laisser vos pensées déterminer votre destin.

Imaginez un instant que vous possédiez la source du pouvoir absolu et total. Que vous seul puissiez contrôler la chaleur du soleil, la tombée de la pluie, la montée des marées et la direction des vents. Que feriez-vous d'un tel pouvoir ? En abuseriez-vous jusqu'à faire tomber le monde dans le chaos le plus total ? Seriez-vous bienveillants et charitables, utilisant votre pouvoir afin d'aider le peuple de votre planète à réaliser son potentiel suprême ?

Malheureusement (ou heureusement, selon le cas) il ne sera jamais possible à personne de détenir un tel pouvoir. Mère Nature contrôle le système planétaire selon ses propres lois et sa propre conception. Vous ne pourrez jamais avoir le pouvoir total sur l'environnement dans lequel vous vivez.



Secrets de L'attraction

Et si, cependant, vous aviez le pouvoir de déterminer le cours de votre propre vie ? Et si vous pouviez accomplir de grandes choses et acquérir de grandes richesses simplement en utilisant le pouvoir de votre propre pensée ? Et si je vous disais que cela n'est pas une histoire qui commence par « Et si ?» Et si je vous disais que vous possédez dans votre psychisme le pouvoir de tracer le chemin du reste de votre vie quel qu'il soit ?

Vous allez alors penser que j'ai trop regardé de films de sciences fictions et que j'aurais dû sortir prendre l'air plus souvent, sans mentionner mon flagrant besoin d'enrichir mon vocabulaire si l'on compte le nombre de fois où j'ai écrit « Et si ». Vous auriez tort (pour ce qui est de la science-fiction du moins). Chacun détient dans son esprit le pouvoir de façonner les événements de sa vie quelque en soit le but. Ce pouvoir est ce que l'on appelle la loi de l'attraction.

Roland.

Les secrets de l'attraction.

Il suffit d'y croire pour y arriver.

3 techniques simples pour vous calmer rapidement lorsque vous êtes nerveux

Quels sont vos premiers souvenirs d'un moment assez désagréable ? Désagréable puisque vous étiez nerveux.

Un match de football important, à la fin de l'année, pour désigner le premier du championnat ? Un exposé à faire devant un amphithéâtre bondé ? Le jour de l'examen pour votre permis ? Votre premier entretien pour obtenir un travail ?

Les exemples sont nombreux et dans chacune de ces situations, connaître les astuces afin de se détendre n'aurait pas été du luxe.

Bien que le fait d'être nerveux ne soit jamais très agréable, c'est quelque chose de tout à fait naturel qu'il faut apprendre à maîtriser pour que cela ne devienne pas un handicap.

Etre paralysé par la peur arrive à de nombreuses personnes et dans ce cas, il est important d'avoir en tête quelques astuces pour faire retomber la pression.

En voici quelques-unes.

Apprendre à bien respirer. Cela peut paraître « bête » comme conseil, mais de nombreuses personnes ne le font pas. Le simple fait de se concentrer sur votre respiration vous permet d'oublier tout le reste et dans votre cas c'est une grande aide pour vous aider à chasser vos mauvaises pensées. Ce n'est pas pour rien que la méditation est conseillée pour se relaxer avec notamment de nombreux exercices de respiration.

Si on prend l'exemple d'un discours à prononcer devant une assemblée ou un contre rendu devant ses supérieurs. En général, le stress monte doucement jusqu'à atteindre son paroxysme quelques minutes avant de prendre la parole. Qu'est-ce qui se passe ensuite lorsque vous commencez votre discours ? La pression retombe d'un coup et vous êtes de nouveau dans votre état « normal ». Vous savez que cela va se passer ainsi alors, pourquoi stressez-vous quelques minutes avant ? Ne pensez pas aux quelques minutes qui restent avant votre discours, mais plutôt à ce que vous allez dire.

N'hésitez pas à vous encourager pour vous donner confiance. Si vous savez que votre travail est bon, si vous savez que vous avez mis toutes les chances de votre

côté pour réussir ce qui vous attend dans quelques minutes, alors vous pouvez avoir confiance en vous. Vous ne devez pas douter de vos capacités.



IL suffit d'y croire

Etre sûr de soi, être sûr de son travail accompli permet déjà d'améliorer la confiance que l'on peut avoir. Ajouter à cela un travail respiratoire afin de se vider l'esprit quelques minutes avant le grand saut vous permettra d'être le plus serein possible.

Quelles sont les compétences à avoir pour résoudre efficacement vos problèmes ?

La résolution de problèmes implique de nombreuses compétences. Les compétences les plus importantes sont exposées ci-dessous.

La pensée créatrice. Vous devez être capable de penser de façon différente si jamais vous voulez résoudre efficacement vos problèmes. On ne peut pas s'en tenir simplement à l'évidence, car dans la plupart des cas vous ne pourrez pas résoudre le problème. Vous devez essayer de sortir des sentiers battus, un peu de remue-méninges et trouver une solution unique adaptée à votre problème. Être capable de penser de façon créative permet à une personne de trouver des solutions aux problèmes que d'autres n'auraient jamais réussi à trouver. Vous serez en mesure de trouver de bonnes idées qui ne sont peut-être pas aussi évidentes qu'elles paraissent. La pensée créative est quelque chose qui peut être un avantage énorme dans presque n'importe quelle profession parce qu'avoir la capacité de penser différemment des autres et de manière rapide est très important.

Le raisonnement. Le raisonnement a une place dans la résolution de problèmes, mais il est important de ne pas laisser votre raisonnement prendre le dessus sur votre créativité. Il vous aidera principalement à éliminer vos mauvaises idées pour garder seulement celles qui vous permettront de trouver la meilleure solution.

Objectivité. Il est important d'être le plus objectif possible lorsque vous abordez un problème. Vous ne pouvez pas avoir d'idées préconçues sur la façon dont la situation prendra fin et la manière dont vous pouvez corriger le problème rapidement. Vous devez avoir l'esprit ouvert et la capacité d'essayer différentes solutions pour le résoudre.

Attitude positive. Votre attitude a un impact important dans votre capacité à résoudre vos problèmes. Si vous abordez un problème en pensant que vous ne serez pas en mesure de le résoudre alors vous n'y arriverez jamais. Il faut toujours avoir une attitude positive et croire en soi.

Ces compétences sont essentielles pour vous aider à résoudre les différents problèmes que vous pourrez rencontrer tout au long de votre vie. Des plus insignifiants aux plus importants.

Si vous possédez déjà ces compétences, essayez de les affiner. Si vous ne possédez pas encore ces compétences alors vous devez y travailler dès aujourd'hui.

Il existe également d'autres compétences non énumérées ci-dessus qui peuvent vous aider à résoudre efficacement vos problèmes. Vous avez simplement besoin d'identifier les choses que vous connaissez déjà ou que vous pouvez utiliser lorsque vous rencontrerez un problème.

Faites l'inventaire de vos compétences. Vous constaterez que beaucoup de choses que vous ne pensez pas être de réelles compétences sont en fait des atouts non négligeables.



IL suffit d'y croire

Qu'est-ce que la pensée positive ?

La pensée positive peut être définie comme le fait de penser à de bonnes choses ou bien à être tout simplement optimiste.

Quand il s'agit de la pensée positive, il n'y a pas de place pour les choses négatives. Lorsque vous êtes un penseur positif, vous regardez toujours le bon côté des choses, vous ne vous attardez pas sur les mauvaises choses. Cela signifie que vous essayerez toujours de trouver quelque chose de positif dans toutes les situations que vous rencontrez.

La pensée positive joue un rôle important dans la vie. Une personne qui pense de manière positive finira par avoir une vie plus heureuse qu'une personne pessimiste. Un penseur positif va être en mesure de garder le moral en toute situation, car il ne s'attarde pas sur les petits détails insignifiants qui peuvent poser des problèmes

pour le pessimiste. Le penseur positif arrivera toujours à trouver un moyen de se concentrer sur la partie positive de toute situation, même si elle est infime.

Évidemment, adopter la pensée positive ne signifie pas que tout sera rose dans votre vie. Cependant, le penseur positif ne va pas laisser ses mauvaises pensées l'envahir, mais plutôt essayer de trouver rapidement la solution adaptée à son problème. Le but étant de toujours rester optimiste quel que soit la situation et quel que soit son état moral ou son physique. Il y a toujours une solution à un problème, il suffit de la chercher.



IL suffit d'y croire

La pensée positive peut être utilisée dans tous les aspects de votre vie, des petites choses aux choses plus importantes. Elle peut être utilisée pour vous aider à traverser ces moments difficiles. Vous pouvez également l'utiliser pour que votre journée se passe le mieux possible. Pour cela, il suffit d'être capable de se concentrer seulement sur les bonnes choses et d'écarter de son esprit vos mauvaises pensées.

Ce travail vous aidera d'éviter de sombrer lorsque vous êtes dans un mauvais moment de votre vie. Il vous permettra de regarder le côté positif de la vie.

La pensée positive vous ouvrira les yeux sur les petits détails qui peuvent vous permettre de faire en sorte que vous soyez heureux quoiqu'il se passe.

Roland.

Il suffit d'y croire.

La Gestion du temps:

Comment atteindre ses objectifs

Un des points essentiels à la gestion du temps est de savoir comment atteindre ses objectifs. Combien de fois vous êtes-vous dit « j'aurais pu finir ce travail, si seulement j'avais plus de temps ? ». Si nous ne pouvons pas rallonger nos journées, nous pouvons apprendre à mieux gérer notre temps pour pouvoir en faire plus dans le même nombre d'heures.

Si vous avez une bonne gestion du temps, vous pouvez apprendre à atteindre vos objectifs dans tous les domaines de votre vie - personnelle, professionnelle, familiale et autre.

Voici quelques conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs :

- Fixez un ordre de priorité
- Fixez des objectifs - commencez par des petits objectifs puis travaillez sur des objectifs plus grands
- Fixez-vous toujours des objectifs réalistes
- Faites une liste de choses à faire et consultez là chaque jour
- Apprenez à déléguer

Avec ces astuces, vous pouvez créer une gestion du temps au quotidien qui vous aidera à atteindre vos buts dans n'importe quel domaine. Il est important de savoir créer un ordre de priorité. Cela vous permettra de clarifier les valeurs qui sont importantes à vos yeux et la vision que vous avez du succès.

Ensuite, il vous faut créer des objectifs basés sur cet ordre. Fixez d'abord des objectifs faciles à atteindre avant de travailler sur des objectifs plus grands ou à plus long terme. Il est important que vous arriviez à atteindre vos objectifs pour que vous puissiez voir les changements positifs apparaître grâce à votre gestion du temps quotidienne.

Si vos objectifs ne sont pas réalistes, ils seront difficiles à atteindre et engendreront des sentiments négatifs à propos de votre nouvelle gestion du temps, ce qui rendra vos objectifs d'autant plus difficiles à atteindre et vos délais plus difficiles à respecter. Maintenant que vous avez défini vos objectifs, il est temps de développer un plan pour les atteindre.



Les Maîtres du Temps

C'est là qu'entre en jeu votre liste de tâches à faire. Il vous faut un plan pour atteindre vos objectifs et ce plan sera un processus à suivre pas à pas pour réaliser toutes les tâches quotidiennes, puis celles de la semaine, puis du mois.

Enfin, si vous souhaitez atteindre vos objectifs, il vous faut apprendre à déléguer. Vous ne serez pas toujours capable de tout gérer vous-même. Il n'y a rien de mal à demander de l'aide à votre entourage et à ne pas toujours tout faire tout seul.

Voyez s'il y a des choses que vous pouvez déplacer dans votre planning ou que vous pouvez faire faire. Le fait de déléguer certaines tâches vous permet de vous concentrer sur les tâches les plus importantes.

Les dix meilleurs conseils en gestion du temps

Les conseils en gestion du temps sont nombreux. Il y en a tellement qu'il nous semble parfois difficile de savoir par quoi commencer et quels conseils sont les plus importants. Voici pour vous aider les dix meilleurs conseils en gestion du temps :

Fixez-vous des objectifs réalistes. Vous devez savoir ce pour quoi vous travaillez.

- Prenez une chose après l'autre. Si vous regardez les choses dans leur ensemble, cela peut paraitre accablant. Découpez vos tâches en plus petites tâches.
- Sachez que vous pouvez dire non. Vous ne pouvez pas dire oui à tout le monde en espérant pouvoir gérer votre temps. Si vous êtes occupé, dites non.
- Arrêtez la procrastination. Elle nuit à la gestion du temps. Vous devez absolument éviter la procrastination si vous souhaitez atteindre vos objectifs.
- Établissez un ordre de priorités et soyez honnête et réaliste lorsque vous le faites.
- Soyez organisé. Vous aurez certainement besoin d'un emploi du temps, d'un planning, un agenda électronique ou autres dispositifs pour rester organisé. Utilisez ces outils pour rester connecté avec votre gestion du temps.

- Apprenez à déléguer. Vous ne pouvez pas toujours tout faire tout seul. Lorsque cela est possible, déléguez certaines tâches et permettez à vos amis, votre entourage et vos collègues de vous aider.

- Abordez de façon réaliste vos problèmes quant à votre gestion du temps. Trouvez ce qui vous empêche d'aller de l'avant et développez un plan pour l'éliminer.

- Utiliser les outils de la gestion du temps. Il existe de nombreux outils et astuces disponibles à tous ceux qui veulent apprendre et en bénéficier. Utilisez ces outils chaque fois que vous le pouvez.

- Utilisez tout votre temps avec sagesse. Que pouvez-vous faire lorsque vous êtes dans les embouteillages ou dans la salle d'attente de votre docteur ? Êtes-vous vraiment en train d'utiliser le maximum de votre temps ?

Maintenant que vous connaissez les dix meilleurs conseils en gestion du temps, vous êtes prêt pour prendre le contrôle de votre vie et de votre temps. N'est-il pas temps de faire que ces conseils en gestion du temps vous soient bénéfiques ?



Les Maîtres du Temps

Les activités en gestion du temps : Profiter mieux de votre temps

Que savez-vous vraiment sur la gestion du temps. La plupart d'entre nous ont entendu dire que « le temps c'est de l'argent » et que l'on pouvait être plus productif en apprenant comment mieux gérer notre temps. Mais que cela signifie-t-il vraiment et peut-on vraiment gérer le temps ?

Une grande partie de notre temps n'est pas vraiment sous notre contrôle. La gestion du temps peut alors paraître une tâche difficile.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de simples activités sur la gestion du temps que vous pouvez utiliser chaque jour pour vous aider à mieux gérer votre temps, mieux contrôler votre vie et être plus productif dans le même temps qui vous est imparti.

Voici quelques exemples d'activités sur la gestion du temps :

Gardez une trace de la façon dont vous utilisez votre temps. Faites-le toutes les 15 minutes pour pouvoir plus tard revenir dessus et voir ce que vous faites vraiment de votre temps chaque jour.

Laissez certaines tâches de côté. C'est plus dur pour certains que pour d'autres, mais il est vrai que certaines tâches de notre quotidien peuvent être mises de côté ou être déléguées. Il est parfois nécessaire de ne pas faire certaines choses.

Ayez pour principe le 80/20. Il est dit que 80 % de nos résultats viennent de 20 % du temps et des efforts consacrés. Vous pouvez vous pencher sur votre vie et voir à quel moment vos efforts vous apportent le plus de résultats. Consacrez plus de temps à travailler efficacement et moins à faire des choses qui ne donneront rien.

Demandez de l'aide. Il y a toujours quelque chose à faire qui ne peut attendre. Si vous avez trop de choses à faire pour pouvoir les gérer vous-même, alors faites-vous aider. Cette aide peut venir de votre famille, vos amis, vos colocataires ou vous pouvez même embaucher quelqu'un pour vous aider. Surtout, n'essayez pas d'être Superman et de tout faire tout seul.

Zappez le journal télévisé. Lisez plutôt les gros titres en ligne. Zappez aussi les autres émissions inutiles qui vous prennent du temps et consacrez-le plutôt à des choses réellement importantes. Si vous êtes un passionné de télévision, alors limitez-vous à un programme ou deux et regardez-le dans vos moments de détente. Ne vous laissez pas distraire durant votre journée de travail.



Les Maîtres du Temps

Si vous souhaitez améliorer votre propre gestion du temps, vous pouvez déjà commencer à mettre en place ces quelques conseils et même dès aujourd'hui. Vous pouvez commencer à faire de réels changements pour améliorer votre productivité et en faire plus chaque jour.

Voilà en quoi les activités sur la gestion du temps peuvent vous aider.

Roland.

Les maitres du temps, ou comment organiser son temps.

La méditation.

Méditer pour libérer votre potentiel caché – partie 1

La méditation est souvent mal comprise par ceux qui ne la pratiquent pas. Très souvent, j'entends que la méditation est rapportée comme un « état altéré de la conscience ». Cela retentit comme quelque chose d'enivrant plutôt qu'apportant la clarté à un esprit encombré.

Sans pousser trop loin les explications de ce qu'est la méditation, ou de ce qu'elle n'est pas, concentrons-nous sur une des nombreuses choses qu'une pratique quotidienne de la méditation peut vous apporter.

La méditation est généralement vue dans de nombreux cours de yoga, mais elle a été pratiquée par une série de cultures comme les prêtres catholiques et les Samouraïs japonais, qui ont pratiqué une forme de méditation zen. Je mentionne ceci afin que vous puissiez visualiser le plein éventail de la méditation et de ses nombreuses facettes.

Il y a de nombreuses formes et une grande variété de types de méditation, mais la forme la plus facile à apprendre est, « méditation consciente de la respiration ». Comparée à beaucoup d'autres techniques de méditation, celle-ci permettra à n'importe qui d'éprouver les avantages de la méditation dans un laps de temps bien plus court.

En ce point, laissez-nous considérer que dans la méditation et les professeurs de yoga comparent souvent l'esprit à un singe. De nombreuses pensées traversent, en même temps, notre cerveau et il est difficile de contrôler toutes nos impulsions et bien moins encore, de pouvoir se reposer et méditer. Alors, pourquoi passer par toutes ses difficultés ?

La méditation a de nombreuses récompenses et nous allons maintenant en considérer une d'une extrême valeur. Par la pratique quotidienne de la méditation, vous allez pouvoir libérer le potentiel illimité de votre esprit. La capacité de changer ou de modifier l'univers, commence à partir d'une seule pensée de votre esprit.



La méditation

Un homme a décidé d'exploiter la puissance du feu, avait-il prévu l'effet du réchauffement global ? Comment pouvait-il imaginer où nous en serions aujourd'hui ? Ce n'est là qu'un exemple de karma parmi des milliers - la loi de la cause à effet. Par conséquent, un changement apparemment tout petit, de n'importe quelle sorte, aura un effet d'ondulation sur l'univers.

Certaines de ces graines pour changer l'univers, repose enfermée dans votre esprit, mais vous avez la capacité de façonner l'avenir par les toutes petites modifications que vous mettez en œuvre.

Disons que vous avez un ami, un membre de la famille ou un associé, qui s'occupe profondément de vous, mais, jusqu'ici, vous l'avez toujours pris pour acquis. Pouvez-vous imaginer ce qui se produirait si vous preniez le temps de soigner cette relation ?

La réponse est que vous auriez un allié fidèle et loyal, en faisant simplement preuve de bienveillance et d'appréciation.

Vous avez la capacité de changer votre propre personnalité et d'influer sur le monde autour de vous. Si tout va bien, votre personnalité continuera toujours d'évoluer pour devenir meilleure, si tel est le cas, ceci altérera sur chacune des personnes autour de vous pour les amener vers le meilleur.

Méditer pour libérer votre potentiel caché – partie 2

Manifestement, vous pouvez être le créateur de votre propre destin. Par la pratique quotidienne de la méditation et en vous focalisant sur l'amélioration de votre vie. En fait, vous avez la capacité de vous redéfinir dans n'importe quelle direction que vous désirez. La puissance que vous pouvez cultiver est uniquement limitée par votre propre imagination.

Comme j'ai cité précédemment, ceci influera sur les vies des personnes avec qui vous entrez en contact fréquemment. Par conséquent, vous devez toujours être aimable, digne de confiance et prévenant à l'égard des autres. Vous devriez apporter une modification dans cette direction à ce moment même.

Pourquoi le besoin soudain d'amélioration de caractère ? Cela va sagement de pair avec l'utilisation de la puissance et de l'influence. Rappelez-vous la citation de Lord Acton : « Toute puissance tend à corrompre, le pouvoir absolu corrompt absolument ». La puissance de votre esprit a la capacité de changer la réalité. Par conséquent, c'est une puissance qui doit être contrôlée.

Comment est-ce que c'est possible ? Voici un exemple : Si vous aviez deux garçons, deux jumeaux identiques, qui n'ont pas mangé pendant deux jours et que vous mettez une pomme devant eux, que feraient-ils ?

Très probablement qu'ils se battraient pour la pomme, et le gagnant mangerait une grande partie ou tout de la pomme. Vous et moi savons qu'ils devraient la diviser en part égales, mais chacun d'eux a vraiment senti la famine et c'est la réalité, ni vous ni moi ne la sentons à l'heure actuelle. Donc, nous ne parlons pas de l'imagination, mais de trois points de vue légitimes, que chacun de ces points peut devenir notre propre réalité.

La méditation permettra à votre esprit de voir des points de vue multiples, sans jugement. Si vous ne pouvez voir qu'un seul point de vue, vous n'avez pas médité assez longtemps. Les meilleurs chefs, négociateurs et les diplomates, savent que vous devez comprendre le point de vue de l'opposition, pour pouvoir avancer sur n'importe quelle question. Il y a toujours des justifications, des deux côtés et dans n'importe quel conflit, mais le véritable compromis rencontre l'opposition dans une autre réalité, celle que vous aurez démarré ensemble.



La méditation

Si vous aviez la possibilité de voyager dans une navette spatiale, votre point de vue de la terre, depuis votre vaisseau spatial, serait très différent de la personne vivant dans la pauvreté, dans un camp de réfugiés. De là-haut, vous ne pouvez pas voir ou sentir la douleur de cette personne et chacun de vous auraient une image éclatante de la vie sur terre.

Vous pouvez méditer au sommet d'une montagne, mais une fois que vous avez vu la pleine image, vous avez une obligation d'aider l'humanité, avec des actes de bonté. Une fois que vous avez découvert à quel point il est facile d'aider d'autres, vous n'aurez plus à lutter « qui a raison et qui a tort. »

Votre nouvelle réalité devient : « comment puis-je aider ? »

Pourquoi vous devriez méditer ?

Les effets secondaires de la méditation sont positifs et innombrables. Des études ont démontré que ceux qui méditent de façon régulière ont réduit la maladie, le stress et leur besoin de repos.

Mais une parmi les nombreuses raisons indiscutables de méditer est que le processus de la méditation lui-même est sublime. La méditation ne dépend pas du résultat, mais l'acte de la méditation lui-même est un bonheur, transportant quelqu'un à un état de contentement et de conscience tranquille déjà pendant la formation de la méditation, pas simplement à la fin de la formation. En fait, la formation n'a aucun commencement et ne finit jamais.

La méditation

Nous tous, autant que nous sommes, subissons dans cette époque moderne impact constant du stress. Nous sommes bombardés par des énergies non invitées sous forme des choses telles que la télévision, la pollution acoustique, les disputes et les personnes en colères ou envieuses.

Afin de contrecarrer cette force énormément accablante de négativité et de détresse, nous avons besoin d'une puissance supérieure, recueillie en nous-mêmes et la méditation nous relie à ce réservoir interne nettoyeur, énergie éclairante.

Il y a très longtemps, la nature entourait les personnes dans leurs routines et rituels de vie quotidienne.

Il n'y avait aucune vibration sonore artificielle de téléphones ou de machines ; il n'y avait aucun stress et maladie résultant des complexités industrielles urbaines. Il y avait le bruit de l'eau, le fredonnement du vent, la beauté des étoiles dans le ciel et les parfums de la terre. Il y avait des rythmes normaux dans chaque aspect de la vie, les gens plantaient des graines, les élevaient afin d'en faire de la nourriture tout en observant les cycles de la nature puisqu'ils y étaient reliés. De nos jours nous pouvons vivre toute notre vie entière sans jamais entrer en contact avec la nature d'une manière directe.

Nous vivons dans des climats commandés artificiellement, nous recueillons la nourriture dans des restaurants rapides ou des magasins où elle la nourriture est empaquetée dans une usine, nous divorçons totalement de nous-mêmes, de nos origines normales et organiques et de notre pas original de vie.

La méditation nous apporte une méthode facile, commode, transportable pour entrer dans ces rythmes normaux perdus, en fermant le monde autour de nous, en laissant aller nos corps et en dégageant l'esprit de tout le stress artificiel qu'il recueille sciemment ou inconsciemment pendant notre vie.

La méditation ne coûte rien, elle n'a aucun affect latéral nocif et elle n'ajoutera pas de calories ou de cholestérol à votre corps. Elle ne provoque pas de dépendance comme les drogues et l'alcool. Mais elle fournit à ceux qui la pratiquent un sens élevé de bien-être, souvent comparé à un « mieux-être » naturel bien plus puissant que ceux induits par des drogues et ce composant de la méditation peut être entièrement étreint pour ses avantages positifs et sains.

Le corps humain est une création complexe et dans le cerveau, le corps produit naturellement des drogues qui sont des centaines de fois plus puissantes que les narcotiques pharmaceutiques. Pendant que l'on médite, le corps sécrète des hormones et des produits chimiques mystérieux qui produisent une ruée incroyable d'énergie et de bonheur et ce n'est là qu'un des effets secondaires étonnants de la pratique de la méditation.



La méditation

La méditation apporte des choses différentes à différentes personnes. Certains l'emploient au lieu de, ou en plus de la psychothérapie. D'autres lui trouvent plus de valeur comme un outil pour augmenter les performances dans le sport ou au travail et d'autres encore pour augmenter la mémoire et d'autres fonctions mentales.

Certains comptent sur elle pour les aider à faire face à la douleur ou les séquelles d'un traumatisme ou d'une tragédie et pour regagner un contentement et une satisfaction pour les beautés de la vie. Et il y a ceux qui emploient la méditation comme un outil créateur pour les inspirer artistiquement.

La méditation nous donne plus de force et une vigueur plus durable, de l'énergie sexuelle et nous calme, car elle fournit un repos qui est comparable à la profondeur, un sommeil tout particulièrement réparateur.

Il existe d'innombrables raisons de méditer, et une manière pour faire du monde un endroit meilleur, plus paisible et plus harmonieux et pour nous tous de consacrer un peu de temps hors de nos vies stressantes pour faire une pause et boire un peu de l'oasis mentale par la pratique de la méditation.

Roland.

La méditation : Découvrez ses bienfaits.

Les mauvaises habitudes.

Les mauvaises habitudes peuvent vous coûter cher

Les mauvaises habitudes peuvent être très coûteuses à entretenir. Ça n’a pas d’importance qu’elles ennuient les autres. Ne pensez pas à la douleur que vous vous faites, si vous ne le voulez pas. N'oubliez pas que vos mauvaises habitudes vous touchent là où ça fait mal, votre portefeuille.

Le tabagisme a toujours été une mauvaise habitude. Autrefois, les gens fumaient plus de cigarettes, mais les cigarettes étaient moins chères. Maintenant, beaucoup de gens ont diminué le nombre de cigarettes qu'ils fument par jour. Pourtant, celles-ci sont plus chères maintenant qu'elles l’étaient à l'époque. En tenant aussi compte de l'inflation.

C'est parce que les législateurs ont jugé bon de taxer excessivement les cigarettes. Dans de nombreuses régions, les taxes déjà fixées devraient encore augmenter. Certains pays prévoient des hausses de 10 € par cartouche. Si cela ne vous donne pas l’envie de cesser de fumer, qu’est-ce qui le fera ?

L'alcool, aussi, est une mauvaise habitude qui est passible de taxe. Tout dépend de votre goût excessif pour l'alcool, pour savoir si cela vous coûtera plus ou moins. En général, la plupart des gens boivent de l'alcool qui coute moins cher à mesure que leur dépendance s'accroît. Toutefois, ce n’est pas quelque chose d’inhabituel pour une personne d’aller dans un bar le vendredi soir et de dépenser tout son salaire sur l'alcool.

Bon nombre de gens prennent la mauvaise habitude de prendre des médicaments sur ordonnance lorsqu’ils ont une blessure, comme une blessure au dos. Ils reçoivent peut-être des relaxants musculaires et des analgésiques pour qu’ils puissent soulager la douleur durant les premiers jours. Ceci est une réaction médicale raisonnable dans leur état.

Les médicaments les aident à se sentir tellement bien qu'ils voudront en avoir davantage. Ils retourneront peut-être chez le médecin pour en obtenir plus. Si le médecin n’est pas d'accord, ils se rendent chez des médecins différents afin d’avoir des prescriptions différentes. Toutes ces visites chez le médecin et les prescriptions sont généralement accompagnées d’un prix. Puis, lorsque tout cela ne

fonctionne plus, ils recherchent des médicaments antidouleur dans la rue. Cela devient de plus en plus coûteux de maintenir leurs mauvaises habitudes.

Bien sûr, les gens qui ont comme mauvaise habitude la consommation de drogues illégales ont probablement quelques-unes des mauvaises habitudes les plus couteuses de toutes. Que ce soit la cocaïne, l'héroïne, la marijuana, ou de la méthamphétamine, il n'y a pas de drogue bon marché. Au moins, il n'y aura pas d'offre illimitée de drogues bon marché. Si une personne a vraiment une mauvaise habitude avec l'une de ces drogues, elle voudra toujours plus jusqu'à ce qu'elle ne cesse. Le coût peut devenir astronomique.



Mauvaises Habitudes

Le jeu peut être la cause de difficultés financières. Certaines personnes ont de si mauvaises habitudes avec le jeu qu'ils perdent leurs maisons et tout ce qu'elles possèdent. En sus de cela, elles peuvent également avoir une dette stupéfiante. Maintenant qu'il y a des jeux disponibles en ligne, elles ne peuvent même pas se tenir à l'écart de leurs mauvaises habitudes en restant chez eux.

Les « accros du shopping » dépensent l'argent sans penser au lendemain. Cette mauvaise habitude peut anéantir un budget. Ils peuvent prendre l'argent qui était réservé pour les divers paiements, comme une hypothèque ou le paiement de voiture.

C'est évident que ces mauvaises habitudes peuvent couter cher à court terme. Beaucoup d'entre elles sont également coûteuses à long terme, du moment que les problèmes s'installent. Le coût des cigarettes est élevé, par exemple, mais le coût d'un cancer du poumon est beaucoup plus élevé. Vous débarrasser de ces mauvaises habitudes ne peut que vous aidez à améliorer votre finance.

Préparez-vous pour un changement radical de votre style de vie

Pour réussir à combattre une mauvaise habitude, il faut réévaluer votre vie. La plus grande motivation est de faire une vision de ce que serait votre vie si vous vous défaites de votre mauvaise habitude.

Être prêt à changer signifie que vous vous êtes fixé des objectifs. La meilleure façon de le faire est d'écrire une déclaration personnelle. Faites une liste des avantages du changement.
Comment chacun de ses avantages vous aidera-t-il à atteindre vos objectifs dans la vie ?
La solution pour vous défaire de vos mauvaises habitudes est de changer votre style de vie.

Un changement radical de votre style de vie n'est pas quelque chose qui a lieu du jour au lendemain. Il arrive un jour à un moment précis, dès que vous vous concentrez sur la solution ou le lieu du problème. Le processus du changement de style de vie commence lorsque vous pensez plus au présent qu'au passé.

Ne soyez pas surpris si vous vous rendez compte que vous n'êtes pas totalement sûr de vouloir vous défaire de vos habitudes. Il ne s'agit pas de changer du jour au lendemain ; personne ne vous demande de changer aujourd'hui. Vous obligez à arrêter avant que vous ne soyez mentalement et émotionnellement prêt à changer se retourne habituellement contre vous.

La meilleure façon de vous défaire d'une mauvaise habitude est de remplacer votre attitude précédente par un style de vie plus actif. Vous engagez à faire de l'exercice est une solution afin de vous défaire d'une mauvaise habitude.

Trente minutes d'aérobique sont suffisantes pour que votre cerveau libère des endorphines. Les endorphines sont des substances chimiques produites par le corps qui sont trois fois plus puissantes que la morphine. Les endorphines provoquent des sensations de tranquillité, de bien-être et d'euphorie ; principalement chez ceux qui font régulièrement de l'exercice.



Mauvaises Habitudes

Si vous vous engagez à ne faire que 90 minutes d'exercice par semaine, vous serez heureux et cela remplacera vos habitudes autodestructrices par des habitudes plus saines.

Toutefois, cela ne doit pas être nécessairement un sport de compétition. Une marche rapide, la natation ou un cours d'aérobic fera l'affaire. Chaque changement durable coûte en termes de temps, d'énergie et d'argent. Si vous vous y tenez, la récompense en vaut la peine.

Cela dit, vous ne pouvez pas faire tous ces efforts pour ensuite retourner vers vos anciennes habitudes. Vous avez besoin d'un programme qui fonctionne 24 heures sur 24. La meilleure alternative pour les habitudes autodestructrices est la *diversion active*. Rester occuper, ne pas se laisser tenter par l'alcool, la cigarette, ou la nourriture, c'est la stratégie qu'utilisent ceux qui veulent changer de façon efficace. Faire de l'exercice est le substitut le plus sain contre les mauvaises habitudes, mais ce n'est pas le seul substitut qui fonctionne.

Vous êtes le seul à savoir ce qui peut fonctionner pour vous. Tout ce qui vous occupe et qui vous empêche de penser à votre envie d'alcool, d'un morceau de gâteau ou de faire les magasins fonctionnera pour vous. Cela doit être une chose que vous aimez. Jouer à votre jeu préféré, lire un livre, écouter de la musique, nettoyer la maison, ou travailler sur un projet d'amélioration de la maison, toutes ces activités sont toutes des alternatives saines.

Comment faire face aux tentations quotidiennes ?



Mauvaises Habitudes

Résister est une des techniques les plus efficaces dans le processus d'autochangement. Il est plus facile d'adopter une nouvelle attitude que d'essayer de se débarrasser d'une ancienne. Si vous cherchez à vous défaire trop vite d'une habitude, généralement vous êtes voué à l'échec. Tant que vous vous concentrez sur le fait d'essayer de vous défaire d'une vieille habitude, vous êtes comme un soldat qui se bat avec une main attachée derrière le dos.

Vous concentrer sur un nouveau comportement peut être considéré comme le fait de détacher votre main qui était liée. Vous aurez soudainement plus

de force pour apporter le changement que vous désirez. Les gens qui se défont souvent des mauvaises habitudes éprouvent de la frustration dans les premiers stades, lorsqu'ils essaient de toutes leurs forces de se débarrasser d'un comportement.

Dans un sens, vous réussissez lorsque vous *arrêterez d'essayer.* En mettant l'accent sur votre nouveau style de vie, vous cessez d'essayer de vous défaire d'une vieille habitude et, sans vous rendre compte, vous passez à l'étape suivante du moment que le nouveau comportement remplace l'ancien. Si vous vous êtes bien préparé, vous devriez être capable de vous déplacer très rapidement dans cette étape d'action.

Vous avez besoin d'une stratégie pour surmonter les tentations quotidiennes qui se présenteront à ce stade. L'un des secrets pour réussir est de rester actif. Notre organisme est conçu pour rester en activité. Les anciens chasseurs vivaient d'une alimentation de viandes rouges qui contenaient du mauvais cholestérol et des triglycérides, les deux facteurs les plus importants provoquant la pression artérielle et les maladies cardiaques. Pourtant, les anthropologues ont découvert que les membres des anciennes tribus de chasseurs ne souffraient pas de ces maladies, parce qu'ils avaient un mode de vie actif.

Les envies que nous ressentons constamment quand nous allumons une cigarette, nous nous servons un verre, nous prenons un morceau de gâteau ou nous nous rendons au centre commercial sont souvent des incitations physiques d'une tout autre nature.

Nous pensons que notre corps nous dit de nous défouler et de nous détendre avec une boîte de beignets alors qu'en réalité, notre corps essaie de nous dire de *bouger.*

Vous devriez maintenant être convaincus du rôle crucial de l'exercice dans votre changement complet de style de vie. Mais vous ne pouvez pas faire de l'exercice ou faire une promenade tout le temps. Alors, comment allez-vous résister à la tentation si vous ne pouvez pas faire d'exercice ? La réponse est la DER: la détente, les étirements et la respiration profonde.

Roland :

Mauvaises Habitudes, enfin libre.

Le massage.

Tout sur le massage.

Avant d'entrer dans les détails, définissons rapidement ce qu'est la massothérapie, que cela signifie-t-il exactement ? C'est en fait une des pratiques les plus communes de relaxation et de tonification du corps. On la compare même parfois à la magie, car elle peut guérir plusieurs maladies que de nombreux médecins ne parvenaient pas à guérir. Voyons maintenant plus en détail ce qu'est la massothérapie.

La massothérapie a également été découverte pour chasser le stress chez de nombreuses personnes. Si vous souhaitez relaxer votre esprit ou raviver vos sens, vous pouvez vous tourner vers la massothérapie. Cette pratique ne va pas seulement vous aider à améliorer votre condition, mais aussi à réveiller votre mental. En fait, c'est une fusion entre l'art et la discipline qui vous procure une relaxation par de simples manipulations physiques. La massothérapie vous fournira tout simplement une cure de jouvence.

Il existe un certain nombre d'avantages au massage et c'est pourquoi il a tant gagné en popularité partout dans le monde. Voyons à présent quelques-unes de ces meilleures applications.

1. Il améliore la circulation sanguine ce qui permet une meilleure oxygénation de votre corps et un meilleur apport en nutriments.

2. Il soulage la pression et les douleurs musculaires, accroît la souplesse et la mobilité, et aide à détoxiquer l'organisme ce qui réduit la raideur des muscles et des articulations.

3. Il permet également de traiter certains troubles comme le mal de dos, l'arthrite, la migraine et les maux de tête sévères, certains problèmes respiratoires, l'asthme et certains dommages dus au travail répétitif.

4. Les bénéfices du massage sont en expansion et le massage dans la voie de la guérison en apportera bien d'autres encore.

5. L'utilisation de la massothérapie de façon répétée ou habituelle peut avoir pour résultat l'intensification et l'harmonisation complète de l'organisme et peut alors aider à éviter les tensions du corps et les blessures qui pourraient venir d'un surplus d'appréhension ou de toute autre faiblesse structurelle du corps.



Le massage

6. La massothérapie à ce pouvoir de tranquilliser le système nerveux tout entier selon ce qui est essentiel pour le patient et par conséquent, il réduit l'épuisement et offre à son bénéficiaire un état d'esprit d'une vigueur renouvelée.

Il existe suffisamment de professionnels du massage pour en consulter un rapidement, alors ne vous en privez pas.

La réflexologie

Le Massage Réflexologique ou réflexologie, est aussi connu sous le nom de thérapie de zone. C'est une technique de médecine alternative dans laquelle un massage ou des caresses, serrements, pressions, frottements et appuis sont exercés sur des parties très spécifiques des pieds, des mains et des oreilles. Ce massage favorise ou stimule des effets bénéfiques sur les organes vitaux internes (cœur, foie, cerveau, estomac, vessie, sinus, rate, vésicule biliaire, hypophyse, glande surrénale, pancréas, reins, uretère, colon, petit intestin, thyroïde, bronches, coccyx, poumons et appendice) et autres systèmes essentiels (voix, cou, gorge, yeux, oreilles, aisselle, épaule, bras, seins, plexus solaire, nerf sciatique, diaphragme). L'intention est d'améliorer la santé générale du corps et de l'esprit.

L'Association américaine des Réflexologues prétend que le massage réflexologique résulte en une meilleure circulation du sang, la détoxification des déchets métaboliques, la réduction des tensions et la facilitation de la capacité du corps à se soigner lui-même. L'Association prétend aussi que le Massage Réflexologique est efficace contre les douleurs dorsales, les migraines, l'infertilité, l'arthrite et autres problèmes spirituels ou corporels.

Les études et les recherches n'ont jamais pu aboutir à des conclusions cliniques sur l'efficacité du Massage Réflexologique. Du coup les professionnels de santé de culture Occidentale ont exprimé leurs inquiétudes de façon répétée sur cette pratique et le fait qu'elle puisse dangereusement retarder la guérison de problèmes de santé sérieux. Ils ont même traité de pseudoscientifique, la prétention qu'a la réflexologie de manœuvrer l'énergie (*gi*), car il n'y a pas de preuves scientifiques de l'existence d'une énergie vitale, pas de structures ni de chemins cristallins dans le corps humain. Aux États-Unis, les mêmes critiques médicales désapprouvent le manque de formation médicale et la courte durée de

la formation telle qu'elle est réalisée. Ils déplorent le fait qu'il n'existe aucune régulation centrale pour accréditer ou certifier les massothérapeutes pratiquant la réflexologie. Inversement, plusieurs pays européens exigent que les réflexologistes soient des médecins formés et certifiés ayant une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie.

Néanmoins, à partir des médecines chinoises anciennes, les réflexologistes prétendent que le corps humain possède un champ d'énergie invisible qui est la force de la vie ou le q*i* et ils insistent sur le fait qu'un blocage ou une obstruction de cette force vitale peut empêcher ou annuler la tendance naturelle du corps à l'autoguérison et l'amélioration de la santé et du bien-être.

Dr. William H. Fitzgerald, un spécialiste de l'oreille, du nez et de la gorge, et son partenaire Dr. Edwin Bowers ont été les premiers pionniers de la réflexologie aux États-Unis en 1913. En appelant leur théorie "thérapie de zone", Drs. Fitzgerald et Bowers affirmaient que, en fait, appliquer une pression sur certains points spécifiques du corps a des effets analgésiques et anesthésiques sur d'autres parties distantes.



Le massage

Dans les années 1930 et 1940, Eunice D. Ingham, infirmière et physiothérapeute, déclara que les mains et les pieds sont particulièrement réceptifs et élabora un diagramme du corps entier relié en des points d'impulsion ou de réflexes sur les pieds. C'est ainsi que Ingham changea la "thérapie de zone" dont il était question en "réflexologie" ou "massage réflexologique" et sa représentation des réflexes continue à être suivie aujourd'hui.

Que le Massage Réflexologique atteigne ou pas les résultats exacts qu'il prétend atteindre n'est pas, à mon avis, aussi important que ça. Ce qui est plus important ici est le fait qu'un massage vigoureux des mains et des pieds offre une très bonne sensation, spécialement après une dure journée de travail, il doit donc être thérapeutique d'une façon ou d'une autre.

Les bases du Shiatsu

Depuis que le Shiatsu a fait son entrée sur le marché de la santé, nombreux sont ceux qui en ont bénéficié. Il est maintenant mondialement connu et si vous lisez cet article c'est probablement que vous aussi vous vous y intéressez et souhaitez peut-être l'essayer. Pourquoi pas ? Mais avant, voyons ensemble en quoi le Shiatsu peut vous être bénéfique.

Sa Philosophie de santé

Le Shiatsu part du principe suivant. Pour avoir un effet positif sur la santé, l'énergie vitale appelée « Qi » en chinois ou « Ki » en japonais, doit circuler dans tout le corps au travers des méridiens qui sont des passerelles. D'autres massages ou pratiques thérapeutiques orientales, telles que l'acuponcture, utilisent aussi ces méridiens et pensent qu'ils peuvent être bloqués si l'énergie n'y circule pas librement produisant ainsi l'apparition de symptômes de certaines maladies

Comment se pratique-t-il?



Le massage

Dans le cas du Shiatsu, des techniques de pression et de manipulation sont utilisées afin d'équilibrer votre organisme et laisser l'énergie circuler généreusement. Des pressions sont faites sur les points d'acuponcture ainsi que des manipulations et des étirements du corps.

Parmi ces techniques on compte les rotations dynamiques et les pressions douces avec la paume des mains sur les coudes, les genoux et les pieds le long de vos méridiens. Le Shiatsu n'utilise pas d'huile de massage et se pratique par-dessus les vêtements

Cette thérapie est réputée pour être très bénéfique sur les personnes souffrant de migraines, arthrite, problèmes aux articulations, douleurs musculaires, stress, fatigue chronique, troubles digestifs et problèmes de peau.

Un massage dure généralement de 30 à 60 minutes. La massothérapie se fait en plusieurs séances, la première étant généralement la plus longue, car le thérapeute a besoin de certaines informations comme vos antécédents médicaux,

certains détails de votre mode de vie et toutes autres informations concernant votre santé.

Le massage vous sera procuré tandis que vous serez allongé sur tapis rembourré posé directement sur le sol. Sinon on peut aussi utiliser une chaise de massage Shiatsu qui devient de plus en plus populaire pour sa grande commodité et ses nombreux avantages.

Une combinaison de différents styles de traitements est souvent appliquée par le praticien.

Cette combinaison inclut la thérapie « Tsubo » qui utilise des méthodes comme des aiguilles, des appareils électriques, des massages et la moxibution, en se concentrant sur la nature des points de pression. Le moxa est un dérivé de plante réputée pour prévenir et guérir les maladies en chauffant les points d'acuponcture.

Le Shiatsu Namikoshi est un autre style qui insiste davantage sur les techniques physiques comme le frottement ou les pressions sur des zones spécifiques afin d'aider à la guérison

Le Shiatsu zen est le troisième style qui, à l'inverse des autres styles, ne se concentre pas sur des points en particulier, mais sur tous les points du méridien et il se pratique des deux mains.

À quoi devons-nous nous attendre après une thérapie.

Après un massage, les clients sont censés sentir un plus grand niveau d'énergie ainsi que leurs muscles relaxés et les articulations plus souples. Il est aussi normal de ressentir après une séance des douleurs musculaires ou de légers maux de tête, mais ces symptômes devraient disparaitre après quelques heures de repos.

L'application du massage Shiatsu dépend de l'état du patient. Un cours normal continuerait avec des séances allant de 6 à 10 séances. Cependant, la plupart des clients de cette thérapie continuent à en sentir les bienfaits même après une guérison physique.

La thérapie du massage Shiatsu est sans danger tant qu'elle est faite exclusivement par un praticien ou thérapeute qualifié. Le Shiatsu est profondément relaxant et libère toutes les tensions dans le corps tout entier.

Roland.

Le massage sous toutes ses formes.

Les chroniques du docteur bonheur.

Le passager

Jonathan monta dans l'autobus, comme il le faisait à chaque jour. Il croisa les mêmes personnes que d'habitude avec leur air blasé et résigné. Il s'installa à sa place, et prit dans son sac un livre pour passer le temps. L'autobus reprit sa route de plus belle.

Jour après jour, le trajet de l'autobus était toujours le même et les réflexions des passagers se ressemblaient également. L'autobus passait sur une petite route en bordure d'une plage magnifique ornée de palmiers. L'eau de la mer était d'un bleu turquoise et on pouvait y voir les enfants s'amuser dans le sable chaud et les adultes se faire bronzer sur la plage. Le décor paradisiaque faisait rêver les passagers. Jonathan se disait : « Ce serait vraiment bien si l'autobus pouvait s'arrêter ici. Si c'était moi qui conduisais cet autobus, c'est ici que je m'arrêterais. »

Malheureusement, le chauffeur de l'autobus ne s'y arrêtait jamais ce qui rendait les passagers envieux, jaloux et un peu déprimés. Ensuite, l'autobus passait sur une route dont on pouvait voir, en arrière-plan, une montagne majestueuse qui semblait surveiller de haut un immense lac. La tranquillité et le calme semblaient régner à cet endroit. Pour les amateurs de plein air, de ski en montagne, de tranquillité, c'était l'endroit de rêve. Les passagers avaient l'impression d'admirer une toile tellement le décor avait l'air irréel. Encore une fois, Jonathan se disait : « Ce serait vraiment bien si l'autobus pouvait s'arrêter ici. Si c'était moi qui conduisais cet autobus, c'est ici que je m'arrêterais. »

L'autobus continuait sa route de plus belle, comme elle le faisait à chaque matin. Elle termina sa route à la station qui amenait tous les passagers à leur lieu de travail respectif. Les gens descendirent machinalement, tel des robots qui exécutent une tâche routinière. Comme Jonathan était le dernier passager, le chauffeur attendit que tous soient partis et lui demanda : « Aimerais-tu conduire mon autobus ? Je me sens généreux ce matin et je t'offre la chance d'être le conducteur pour un matin. Les yeux de Jonathan se mirent à briller et il s'écria : « Bien sûr que je le veux ».

Le conducteur laissa sa place à Jonathan qui prit place derrière le volant. Il ferma la porte, tourna la clé et mit le contact. Il appuya sur l'accélérateur et dans un temps record, l'autobus entrait dans le plus

grand parc d'attraction au monde. Il y avait des manèges à perte de vue. Il demanda au chauffeur : « Puis-je arrêter un instant ici ? ». « Bien sûr, lui répondit le conducteur, ce matin, c'est toi qui conduit. »

Jonathan passa une journée de rêve à virevolter dans les montagnes russes, à sauter, à grimper, à explorer la maison hantée, à s'amuser dans les autos tamponneuses. Il s'amusa comme il ne s'était jamais amusé de toute sa vie. En fin de journée, il retourna à l'autobus, il remit les clés au chauffeur et ils retournèrent chercher les passagers à leur travail. Pendant le trajet du retour, le conducteur lui dit : « Tu sais, si tu le veux vraiment, tu pourrais, à tous les matins, être le conducteur. C'est toi qui choisis… »

* * *

Vous aussi vous pouvez être le conducteur de votre vie. Vous avez toujours le choix. Vous avez le choix de laisser la routine s'emparer de votre vie et de vous laisser vivre au gré des événements. En contrepartie, vous pouvez aussi décider de ce que vous voulez vraiment, décider de la destination de votre vie et de faire en sorte que vos désirs et vos rêves se réalisent. C'est à vous de saisir le volant et de prendre le contrôle de votre vie. Pour y arriver, vous devez tout d'abord décider de ce que vous voulez vraiment. Faites la liste de vos rêves, de vos projets et de vos buts. Visualisez vos rêves et croyez en leur réalisation. Ensuite, dressez votre plan d'action et faites en sorte que chaque petit pas vous permettent de vous approcher de vos rêves. Bien sûr, vous aurez à surmonter des embûches et vous douterez à l'occasion du réalisme et de la réalisation de ceux-ci. Faites preuve de persévérance, de ténacité, ayez la foi et, surtout, demeurez disciplinés. Ne dérogez pas de votre plan de match, continuer à faire les efforts qu'il faut pour y parvenir et, le temps venu, vous pourrez enfin savourer votre rêve et votre victoire sur vos peurs.

Je vous souhaite à tous la réalisation de vos rêves les plus fous. Ne soyez plus le passager, saisissez le volant et soyez le conducteur de votre vie.

Bon succès et bonne semaine !

Dany Landry
Conférencier en développement personnel et professionnel
beneficesnet@hotmail.com

Le voleur de diamants

Il y avait dans un petit village un redoutable voleur de bijoux ! Il dérobait tous les résidents de leurs biens les plus précieux. Il s'emparait des colliers de perles, de montres dispendieuses et, surtout, de diamants étincelants, tout cela à la vitesse de l'éclair. Il raffolait particulièrement des diamants par leur grande valeur et leur éclat. Le voleur faisait ce petit manège depuis des années, mais personne n'était en mesure de lui mettre la main au collet. Il était intelligent, astucieux et suffisamment pour ne pas se faire prendre. Il étudiait minutieusement les habitudes de vie des résidents, il consultait les plans des résidences, qu'il avait dérobé à un entrepreneur de la région et il maîtrisait l'art de crocheter les serrures et désactiver les systèmes de sécurité.

Un jour, les citoyens du village décidèrent de tenir une réunion spéciale afin de trouver un moyen de capturer ce terrible voleur. Ce soir-là, à force de discuter et de lancer des idées aussi saugrenues les unes que les autres, le maître ébéniste du village eut une idée lumineuse. Il décida de tendre un piège au voleur de diamants à l'aide d'un dispositif qu'il allait concevoir lui-même.

Il prit un gros cube de bois et fit un trou rond dont le diamètre était assez gros pour laisser entrer une main. Il demanda à tous les résidents du village de déposer dans la boîte en bois, leurs plus beaux et leurs plus gros diamants. Il plaça ensuite la boîte chez lui bien en évidence.

Quelques jours plus tard, après avoir tout soigneusement planifié, le rusé voleur arriva chez l'ébéniste. Il vit la boîte, regarda à l'intérieur et ses yeux s'illuminèrent en voyant tous ces diamants ! Wow ! Des diamants ! Sans plus tarder, il entra sa main dans la boîte, empoigna le contenu et lorsqu'il essaya de sortir sa main, elle ne passait pas car il avait le poing fermé... Il essaya et réessaya de nombreuses fois, mais il n'y avait rien à faire. Les bijoux étaient tellement beaux et gros, il ne voulait pas lâcher prise. Son attention était tellement concentré à résoudre ce problème qu'il avait tout oublié des principes de sécurité auxquels il s'était soumis au fil de sa carrière de voleur. Puis, soudainement, il sentit une main sur son épaule. C'était les Forces de l'ordre qui l'avaient pris la main dans le sac ! (ou plutôt dans la boîte !) La première leçon à tirer de cette histoire, c'est qu'il n'y a pas de problème sans solution. N'hésitez pas à organiser des sessions de remue-méninge et, même si parfois, les idées semblent à

première vue saugrenues ou inappropriées, elles permettent d'activer le processus de créativité qui débouchent généralement sur d'autres idées, les plus géniales les unes que les autres.

La deuxième leçon à tirer de cette histoire, c'est qu'il est beaucoup plus facile de résoudre un problème à plusieurs que de tenter de trouver seul la solution. N'ayez pas peur de consulter, d'utiliser l'expertise de vos collègues ou de professionnels aguerris qui cumulent plusieurs années d'expérience. Faites preuve d'humilité et osez demander. Comme le proverbe le dit si bien : « plusieurs têtes valent mieux qu'une ».

La troisième leçon : une des plus grandes difficultés pour l'être humain est de LÂCHER PRISE. Si vous avez tout essayé, que vous avez fait tout ce qu'il fallait faire, que vous avez déployé tous les efforts et toute l'énergie nécessaire pour la réalisation de votre projet et que ça ne fonctionne toujours pas, il faut savoir lâcher prise au bon moment. Il faut savoir quand cessez de s'acharner à résoudre un problème et de lâcher prise au bon moment. Étrangement, c'est souvent à ce moment que le miracle se produit. C'est comme si l'univers vous récompensait pour tous ces efforts déployés et pour votre ténacité. Toutefois, si ce fameux miracle ne se produit toujours pas, dites-vous que c'est probablement mieux que ça se produise ainsi. Chanceux, pas chanceux, on ne le sait pas ! Dites-vous que la vie sait vous apporter ce qu'il y a de mieux pour vous, même si on ne comprend pas toujours.

Finalement, la dernière leçon, malgré toutes les précautions que vous pouvez prendre, si vous faites quelque chose de croche, c'est à dire quelque chose d'illégal ou d'immoral, tôt ou tard, vous en payerez le prix. Comme le proverbe le dit si bien : « le crime ne paie pas ». Tentez de vivre votre vie de façon irréprochable. Vivez votre vie comme si toute la planète était au courant de tous vos faits et gestes. Faites preuve de respect et d'intégrité envers vos clients, votre patron, vos collègues, votre conjoint, vos enfants et tous ceux qui vous entourent pour une vie sans soucis. Vous dormirez mieux et serez beaucoup plus en paix avec vous-mêmes.

Au plaisir de contribuer à votre succès ! Bon succès et bonne semaine !

Dany Landry Conférencier en développement personnel et professionnel

beneficesnet@hotmail.com

Proposer un article.

Bonjour, **vous êtes spécialiste du développement personnel, du coaching de vie, du management, de la réussite**.

Vous aimeriez nous faire découvrir un des aspects méconnus du développement personnel, de la méditation, etc…

Vous aimeriez publier un article dans ce magazine.

Attention, votre article doit apporter quelque chose au lecteur. Ce ne doit pas être un article publicitaire ou faire la publicité pour tel ou tel produit ou service.

Votre article doit être en accord avec la réglementation.

Si vous voulez faire de la publicité, je vous incite à consulter nos offres à ce sujet.

Rien de plus, simple, il vous suffit de nous contacter à cette adresse : contactez-nous pour que nous puissions en discuter.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous.

Abonnez-vous gratuitement.

Vous avez envie de réussir et vous aimeriez rencontrer le succès. La lecture peut vous y aider en vous faisant découvrir ce qui se passe au plus profond de votre cerveau.

Vous aimeriez pouvoir suivre l'évolution du magazine et recevoir tous les mois le nouveau numéro du magazine.

Vous retrouverez tous les mois de nouveaux articles qui vous guiderons sur le chemin du succès.

L'abonnement est gratuit et sans engagement rendez-vous sur cette page sans plus attendre. Abonnement gratuite Magazine Tu réussiras.

Ce n'est que le début.

Vous avez entre les mains le numéro 0 du futur magazine Tu Réussiras !

Avant de le finaliser, **j'aurais aimez avoir votre opinion sur le nom : Tu réussiras ! Et sur le magazine en général.**

Pour toutes autres questions, remarques, suggestions, annonces, etc… N'hésitez pas à nous contacter. Contacter

A très bientôt.

Roland.

